

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI KALSIMUM, MAGNESIUM, STATUS GIZI (IMT/U), DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KRAM PERUT SAAT MENSTRUASI PRIMER PADA REMAJA PUTRI (STUDI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS KESATRIAN 2 KOTA SEMARANG TAHUN 2017)

NOVALIA CLARA ROSVITA – 25010113120090

(2017 - Skripsi)

Kram perut saat menstruasi adalah nyeri atau kram pada bagian perut bawah yang dirasakan sebelum dan selama menstruasi. Faktor yang diduga menjadi penyebab kram perut saat menstruasi adalah stres, hormonal, konsumsi zat gizi, dan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat konsumsi kalsium, magnesium, status gizi (IMT/U), dan aktivitas fisik dengan kram perut saat menstruasi primer pada remaja putri di SMA Kesatrian 2 Kota Semarang tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Pengumpulan data kalsium dan magnesium menggunakan form FFQ, data kram perut saat menstruasi menggunakan Numeric Rating Scale. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri SMA Kesatrian 2 Kota Semarang yang berjumlah 112 orang. Besar sampel pada penelitian ini yaitu 52 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tingkat Konsumsi Kalsium tergolong kurang (82,7%). Tingkat Konsumsi Magnesium tergolong kurang (51,9%). Status gizi (IMT/U) normal tergolong tidak berisiko (69,2%). Aktivitas fisik rendah dan berat tergolong berisiko (61,5%). Sebanyak 76,9% remaja putri mengalami kram perut saat menstruasi. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan negatif Tingkat Konsumsi Kalsium dengan kram perut saat menstruasi primer ($p=0,022$). Tidak ada hubungan Tingkat Konsumsi Magnesium ($p = 0,072$), status gizi ($p = 0,478$), dan aktivitas fisik ($p = 1,00$) dengan kram perut saat menstruasi. Penelitian ini memberikan saran untuk meningkatkan asupan zat gizi sesuai kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh dan mengurangi aktivitas fisik yang berat agar dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi

Kata Kunci: Kram Perut, Remaja Putri, Kalsium, Magnesium, Status Gizi, Aktivitas Fisik